

Chiles Verdes Rellenos

Sirve: 4 Porciones

Esta receta es una manera fácil de agregar más verduras a su plato! Este plato principal utiliza ingredientes básicos y ofrece vegetales, proteínas e ingredientes de grano.

Ingredientes

1 1/2 tazas salsa de tomate bajo en sodio

4 chiles verdes grandes

1 libra pavo (o carne molida)

1 taza arroz (sin cocer)

1/2 taza cebolla (pelada y picada)

Pimienta negra al gusto

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Ponga una olla de agua a hervir.
2. Corte alrededor del tallo de los pimientos/chiles verdes. Quite las semillas y la parte carnosa de los pimientos/chiles verdes.
3. Cocine los pimientos/chiles verdes en agua hirviendo durante 5 minutos. Escorra bien.
4. En una sartén mediana, cocine el pavo hasta que se dore. Añada el arroz, cebolla, 1/2 taza de salsa de tomate y pimienta negra.
5. Rellene cada pimiento con la mezcla y coloque en un molde para hornear de 9 x 9 pulgadas.
6. Vierta la salsa de tomate restante sobre los pimientos/chiles verdes.
7. Cubra y hornee por 30 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	390
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	90 mg
Sodio	190 mg
Total de Carbohidrato	50 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas	N/A
incluidas	
Proteínas	26 g
Vitamina D	N/A
Calcio	55 mg
Hierro	5 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Origen: Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder